



2



3

Werkwijze



4

Quotes



Het spel tennis, leer je door tennis te spelen

Reality of the game vs. Reality of the practice

5



6



#1. The big picture

7

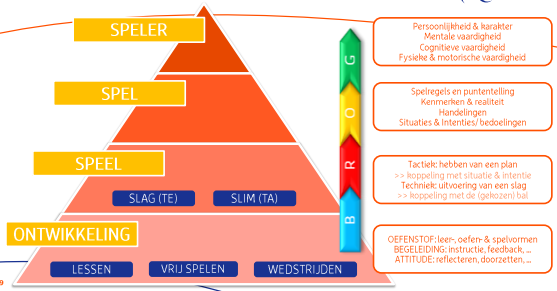
Ontwikkelingsfasen – TK



Aantal vaardigheden vs. Kwaliteit vaardigheden

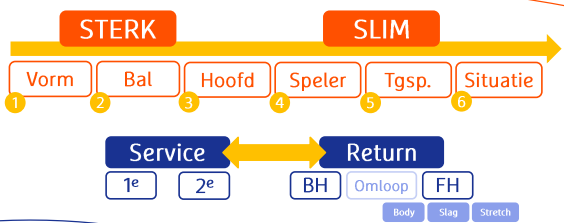
8

Spelers- & spelontwikkeling



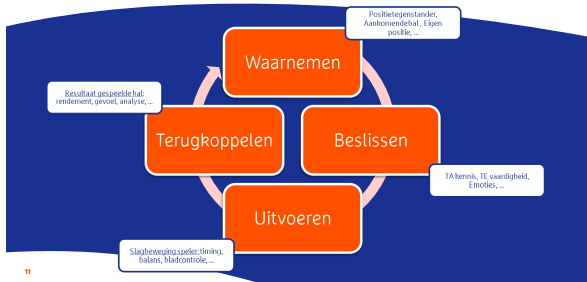
9

Starten van het punt



10

De tennishandeling



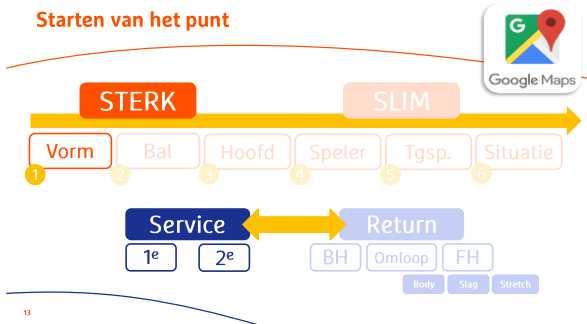
11

#2. Inzoomen



12

Starten van het punt



13

Starten van het punt **STERK** Vorm 1 

Service

- WAARNEMEN 
- BESLISSEN 
- UITVOEREN 
- TERUGKOPPELEN 



14

Starten van het punt **STERK** Vorm 1 

Service

Oefening

- WAARNEMEN 
- BESLISSEN 
- UITVOEREN 
- TERUGKOPPELEN 

- Bovenhands werpen ***
- Duw-service bovenhands ***
- Focus op contactpunt ***
- Ontwikkeling pronatie-beweging ***
- Coördinatie toss-beweging ***

15

Starten van het punt **STERK** Vorm 1 

Service

Oefening

- WAARNEMEN 
- BESLISSEN 
- UITVOEREN 
- TERUGKOPPELEN 



16

Starten van het punt **STERK** Vorm 1 

Service

Coaching

- WAARNEMEN 
- BESLISSEN 
- UITVOEREN 
- TERUGKOPPELEN 

...

Vergeet je schouderactie niet

Bal raken op 12u, voor je

Denk aan ritme: traag - snel

Neem de juiste greep

Plaats jouw voeten



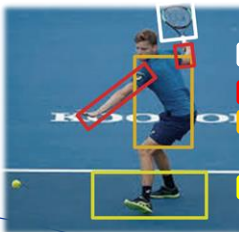
17

Starten van het punt **STERK** Vorm 1 

Service

Coaching

- WAARNEMEN 
- BESLISSEN 
- UITVOEREN 
- TERUGKOPPELEN 



Hand: grip >> racket

Arms: placement

Body: axis rotation

Footwork: positioning

Biomechanica

18

Starten van het punt **STERK** Vorm 1 

Service

DOEL

Ontwikkeling

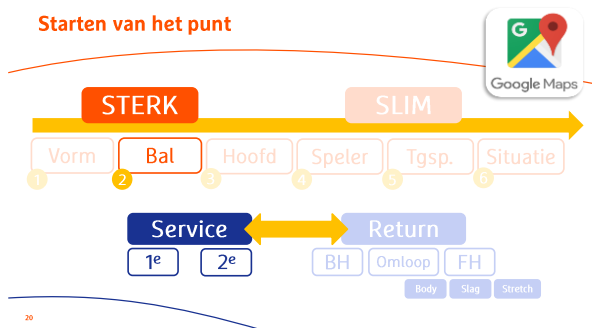
- Ver-fijnen vs. Ver-beteren
- Oefenstof vs. Coaching

- WAARNEMEN 
- BESLISSEN 
- UITVOEREN 
- TERUGKOPPELEN 



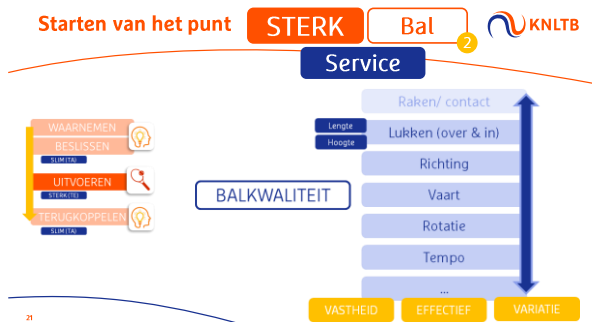
19

Starten van het punt



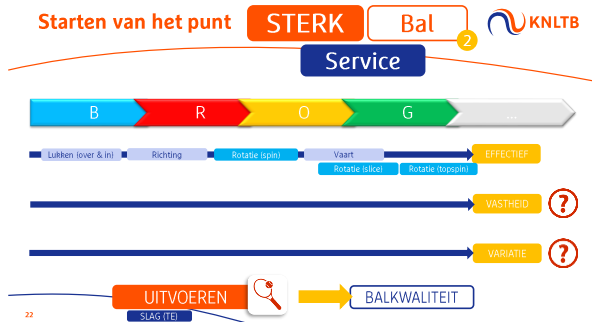
20

Starten van het punt

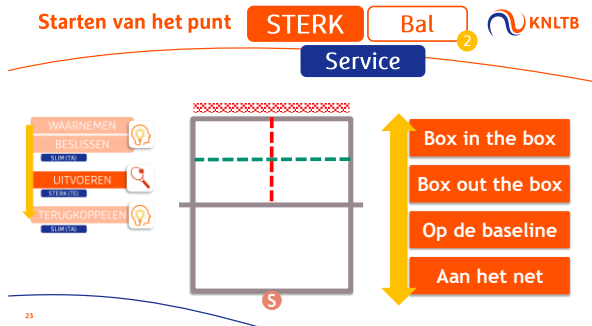


21

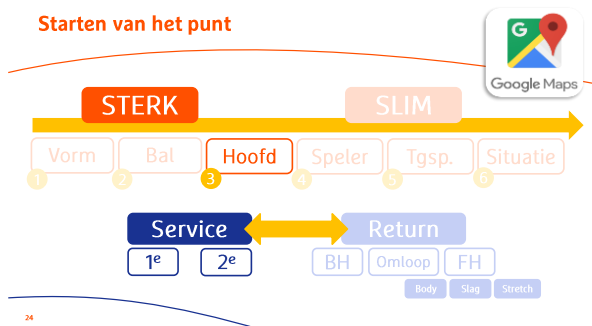
Starten van het punt



22



23

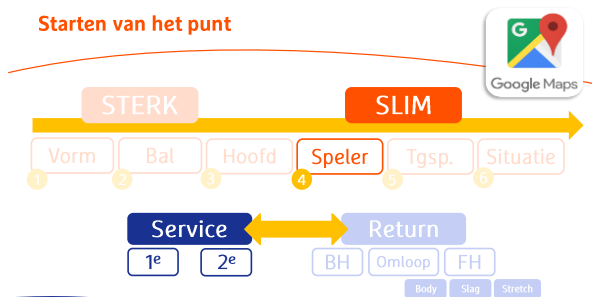


24



25

Starten van het punt



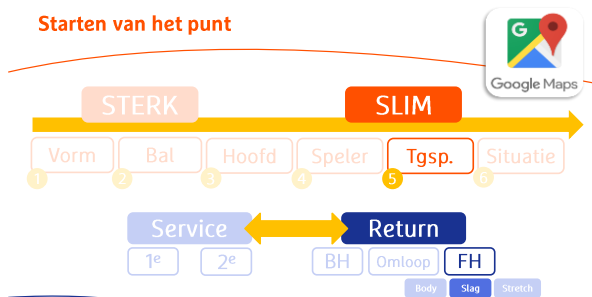
26

Starten van het punt



27

Starten van het punt



28

Starten van het punt **SLIM** Tgsp. 

Return

- WAARNEMEN 
- BESLISSEN 
- UITVOEREN 
- TERUGKOPPELEN 



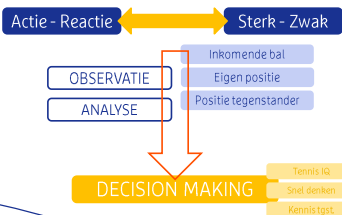
ROOD

29

Starten van het punt **SLIM** Tgsp. 

Return

- WAARNEMEN 
- BESLISSEN 
- UITVOEREN 
- TERUGKOPPELEN 



30

Starten van het punt **SLIM** Tgsp. 

Return

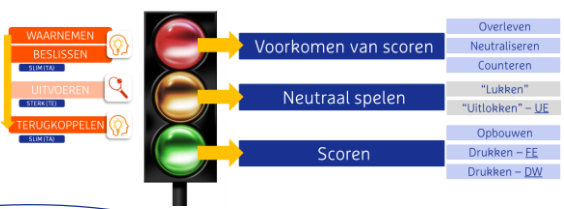
- WAARNEMEN 
- BESLISSEN 
- UITVOEREN 
- TERUGKOPPELEN 



31

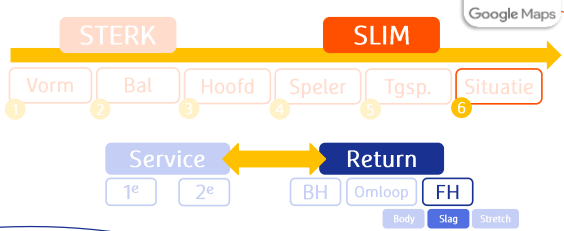
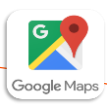
Starten van het punt **SLIM** Tgsp. 

Return



32

Starten van het punt



33

Starten van het punt **SLIM** Situatie 

Return



34

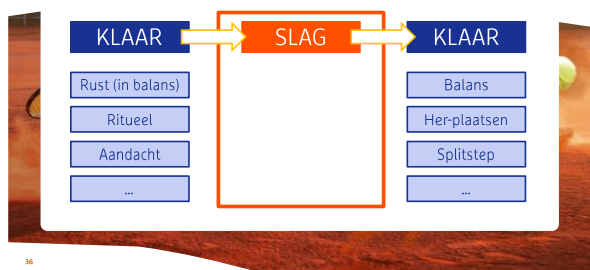


#3. Extra teasers

35

35

Ontwikkeling



36

36

Het tennisspel



37

37

Kenmerken & realiteit



Lengte van een punt/ rally?



38

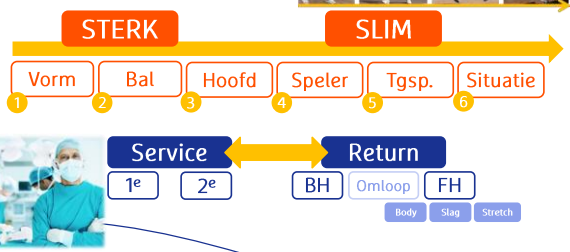


#4. Take home



39

Take home



40

Tot slot: straal trots op tennis uit!



41

41
